

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва - **NeOx**


Отново се движихте!

Седен библиотечен сироп от сиропи

еН-Tu-Tyc

Библиотечен сироп за кашлица

При суха и болезнена кашлица
При възпаление и болка в гърлото




Само 2 капсули след хранене

COMFORTOX

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти



Се-Лакс
сироп срещу запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смоквя и сена

Безплатен абонамент



за електронното ни издание в PDF формат на:
info@health.bg



Брой 14 (114),
7 - 13 април
2010 г.
(год. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Миро ЗЛАТЕВ, Булфото

Велосипедът вае перфектна фигура

Въртете педалите за здраве и тонус ► 8-9

Тема на броя

Туберкулозата днес е лечима, но все още взема жертви

Повече от два милиарда души, или една трета от населението на планетата, са инфектирани с бацила на туберкулозата, а всеки десети от тях се разболява от активна форма на жълтата гостенка. Макар статистиката през последните години да показва спад на заболяемостта от туберкулоза в България, никои не бива да пренебрегва с лека ръка грижите по опазването на своето здраве. Особено вни-

мателни трябва да бъдат хората, страдащи от болести, които намаляват имунните сили на организма. Ваксинациите и добрият хранителен режим са сред най-ефикасните начини за справяне с жълтата гостенка, но има още доста правила за безопасност, които трябва да се съблюдават.

Повече за туберкулозата четете на стр. 8-9

Добрата новина

"Ще помагаме на всички болни деца", заяви премиерът Бойко Борисов на благотворителен бал в Пловдив.

Профилактика

Болестта морбили отстъпва само пред ваксината

на стр. 4

Компютри



стр. 14

Подобна информация за разпространението на в. „Живот и Здраве“ по градове, обекти и бройки вижте на интернет адрес:
<http://jivotizdrave.bg/index.php?page=distribution>



Лещи помагат при глаукома

Американски офталмолози са разработили контактни лещи с витамин Е, които помагат в лечението на глаукома. Това е опасно хронично заболяване, което се характеризира с постоянно или периодично повишаване на вътреочното налягане. Когато не се лекува, глаукомата предизвиква

необратимо снижаване на зрителните функции, понякога до пълна слепота.

Обикновено заболяването се лекува с капки за очи, но след две минути сълзите ги измиват и до своята непосредствена цел - роговицата, достигат около 5% от капките, твърдят медици.

Учени от университетите

та във Флорида предлагат да се използват контактни лещи, които съдържат не само лекарство, а и витамин Е, чито големи молекули забавят освобождаването на лекарството и така продължават периода на терапията. Лещите може да се носят месец, без да се сменят.

Джигесми ще избавят от алергия

Японски учени разработиха и пуснаха на пазара мобилни телефони за хора, страдащи от алергии. Авторите на изобретението твърдят, че мелодията на новите джигесми има лечебно действие, защото звукът отстранява от организма алергените, причинители на сенната хрема.

В момента се разработва серия терапевтични мелодии за мобилни телефони. Помислено е даже за хората, които искат да отслабнат.

Компанията, която пусна лечебните джигесми (Japan Ringing Tone Laboratory), признава, че новата технология все още не е подкрепена достатъчно с научни доказателства. Въпреки това изобретението е много популярно сред японците. Все



повече жители на Страната на изгряващото слънце качват на телефоните си мелодии срещу алергия.

Права на пациентите



През изминалата седмица омбудсманът на България Гиньо Ганев и национално представителните пациентски организации - Конфедерация "Защита на здравето" и Федерация "Български пациентски форум", подписаха споразумение за съвместна дейност и сътрудничество.

По време на церемонията участниците се обединиха около тезата, че през последните години у нас са направени доста неща за подобряване на защитата на правата на пациентите, но все още има много какво да се желае.

"Текстовете от споразумението не трябва да останат само между кориците на папките, а да се превърнат в инициативи", категоричен бе Гиньо Ганев. Омбудсманът допълни още: "Правото на здраве е изконно право. То е универсално и вездесъщо. Изключително важно е, когато боледуваме, да имаме вяра, че наистина сме обградени от компетентни и добронамерени лекари специалисти, които ще направят най-доброто за нашето здраве."

Ябълките предпазват от рак

Редовната употреба на ябълки снижава риска от възникване на колоректален карцином (рак на де-

белото черво), смятат полски изследователи. Те са на мнение, че лечебните свойства на разпространения плод се дължат на съдържащите се в него флавоноиди, действащи като антиоксиданти. Проучване показало, че при хора, хапващи повече от една ябълка на ден, рискът от колоректален рак намалявал почти наполовина. Включването на други плодове и зеленчуци в менюто не показало такъв ефект.



Най-голямата концентрация на тези вещества е в кората на ябълките, затова се препоръчва да се избягва белезото им.

Флавоноидите не позовават на молекулите на свободните радикали да увреждат тъканите, като по този начин предпазват от рак на дебелото черво.

Калориите може да се превърнат в наркотик

Прекаляването с висококалорични продукти може да предизвика зависимост като кокаина или никотина, а резултатът е наднормено тегло, твърдят американски изследователи. Резултатите от опити, които те са направили върху животни, не могат да бъдат директно приети като причина за затлъстяване при хората, но ще помог-

нат в разгадаването на механизма за възникване на заболяването и в разработването на нови методи за лечение, смятат учениите.

В процеса на експеримента било установено, че висококалоричната храна предизвиква реакция на мозъка, подобна на тази при употребата на кокаин или никотин.



Патентован Алергичен продукт

N-Ti-Tuss

7 билки с чуден вкус
от сиропа eH-Tu-Tuss

При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото

Есopharm
www.esopharm.bg

Шишчетата са полезни

Любителите на скарата имат шанса да получат допълнителна доза натурални антиоксиданти, смятат учени от Канада. Те установили, че в маринованото месо, даже след печенето на грил, остават много полезни вещества. Изследването на групата биолози доказало, че в популярните сосове и маринати има ред подправки, плодове и зеленчуци, които съдържат антиоксиданти. Тези химически съединения се борят с развитието на възрастовите заболявания като рак, сърдечно-съдови болести, инсулт, артрит и катаракта. В проучването били включени седем известни маринати, които съдържат чесън, билки, мед, червен пипер, лимон, сусамово масло и джанджифил. Във всички сосове учените открили високо ниво на полезните вещества. Учените отбелязват, че майонезата не влиза в подмладяващите сосове.



На здравния фронт нищо ново

България се нуждае от министър - куражлия и финансов виртуоз



Здравното министерство отново е изправено през сериозни предизвикателства
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Светлана ЛЮБЕНОВА

За тринадесети път, откак се именуваме демократична държава, креслото на здравния министър остана празно. В този факт няма нищо фатално, защото високият пост е известен с чувствителния си катапулт, чието обезвреждане остана тайна и за г-р Нанев. За разлика от предшественниците си обаче бившият шеф на Лекарския съюз не продължи професионална-

та си кариера тихо и кротко, а се заби директно в прокуратурата. Малшанс, ще кажат фаталистите, но според нас недоказаната все още далавера с препаратите срещу свински грип беше само поводът да се задейства катапултът на министерския стол. Истинската причина е до болка познатата и опърничава здравна реформа. 12 министри пробваха мишци в неравната битка със заложените капани и нито един от тях не си тръгна като победител. Това съвсем не е

единственото, което обединява цялата плеяда от посттоталитарни здравни началници, закачили на ревера си звание-то "бивши". Свързва ги и неспособността им да признаят поражението си, което доведе до нелепата ситуация да напуснат проветривия пост с гордо вдигната глава, оставайки зад гърба си хаос и безизходица. Убедени сме, че "бившите" имат много силни страни, но между тях не са достойнството и моралът да заявят, че не им е стигнал куражът.

Откровеното назоваване на проблемите със собствените им имена беше подменено с до болка познати обвинения, прехвърляне на топката, ритници по кокалчетата и мъгляви политически динени кори. В тази сфера българската лексика е доста богата.

А здравната реформа кротува и гледа като боа птичка всеки нов юнак, готов да я пребори. Д-р Нанев просто беше поредното блюдо в силно калоричното меню на халата, превърнала се в кошмар за цялата нация.

Здравната реформа е индикаторът за годността и успеха на всяко правителство

Още преди месеци стана ясно, че реформата не е по силите на поредния здравен министър. Беше въпрос само на време вратата да се отвори и някой да извика: "Да влезе следващият". Затова съвсем не е случайно, че чудото със злополучното министерстване на г-р Нанев не се задържа и три дни - само след броени часове вече не беше водеща новина. Сега бившият министър е сам. Необмисленият старт на здравната реформа го лиши от поддръжници. Дори неговият бос - премиерът, явно видя в препаратите срещу свински грип изход от нелепата ситуация. Хем ще се отърве от един зле справящ се министър, хем ще демонстрира справедливост и равнопоставеност. Не го об-

виняваме, защото здравната реформа е индикаторът за годността и успеха на всяко правителство.

За съжаление никой до момента не каза ясно защо здравеопазването ни зацikli и не ще да помръдне напред. Назад по се справя.

Дали причината не е във факта, че в демократична България постът министър на здравеопазването е заеман предимно от лекари. Има само един прецедент и това е дилърът Славчо Богоев. Но още от самото му назначаване името му се свърза с царската болница, впоследствие трябваше да доказва, че няма сестра, което, всички знаем, е невъзможно.

Но каквото и да си говорим, става въпрос за пари - казват мъдрите хора. Когато обаче наливаш средства в продънена структура, резултатът задължително ще е плачевен. Затова съвсем логично би било здравната реформа да стартира със запущване на дупките, през които изтичат милиони от държавния джоб. Но уплътняването на фи-

нансовата дограма няма как да стане, без да засегнем медиците. Т.е. колегите. От друга страна, пациентите чакат съвременна здравна помощ. Която не може да мине без реална конкуренция между здравните фондове. И министрите трябваше да бъдат виртуози, за да лавират между интересите на едните и на другите. Наклонят ли везните в някоя от двете посоки, ще видят плакати под прозорците на кабинета си, носени или от лекари, или от пациенти. Така нещата стигнаха до параграф 22.

Сега и най-добрият мениджър на болница с медицинска диплома в джоба си едва ли ще се справи, защото от него се очаква да вкара доктори и пациенти в един общ коловоз, както би трябвало да бъде. А това е непосилна задача, когато професионално и морално си обвързан с лекарското съсловие. Още повече, една толкова сложна, а в нашия случай и забатачена система не се нуждае само от профилактика, а от финансов скалпел. Ще посмее ли някой министър да го включи в арсенала си?

Пролетта - време за любов и... алергии

Настъпни дългоочакваното пробуждане на природата. Но идването на пролетта съвсем основателно тревожи хората, предразположени към алергии. За съжаление с глобалното затопляне, което е причина растенията да започват по-рано да цъфтят и този процес да продължава по-дълго, засегнатите от сенната хрема стават все повече. Според статистиката през последното десетилетие се е удвоил броят на пациентите, боллезнено реагиращи на тичинковия прахец, полениците.

Те са и основните виновници за сенната хрема. Специалистите твърдят, че почти всеки трети човек е алергичен към цъфтящите растения. Симптомите се засил-

ват при слънчево, сухо и ветровито време, а намаляват при дъждовно. Най-голямата концентрация на полениците във въздуха е през ранната сутрин.

Природните алергени се делят на три основни групи - дърветата, житни и ливадни растения и бурени.

Първо започват да цъфтят дърветата. Най-разпространените полени по нашите географски ширини са тези на лешника, брезата, клена, ясена, тополата и дъба. Между тях водещо място заема брезата.

През следващия период започват да цъфтят житните растения и ливадните треви. Те са алерген номер едно в Европа, като мо-

гат да достигнат концентрация от 100 до 500 поленици семена на кубически метър въздух. Затова страдащите от сenna хрема трябва да заобикалят поляните от май до юли.

Към третата група спадат някои треви и бурени, като жиловляк и коприва. Периодът на цъфтеж продължава от август до септември, но някои от тях започват алергенната си атака доста по-рано. Особено опасни за чувствителните към полени са градинската лобода и пелинът.

Хората, страдащи от сenna хрема, трябва да знаят, че домашният прах, спорите на плесента или животинските косми също могат да предизвикат пристъпи.

Лоратадин Унифарм

Подходящ избор при симптомите на алергия!

БЕЗ РЕЦЕПТА

Показания:

- Сезонен и целогодишен алергичен ринит
- Алергичен конюнктивит
- Хронична уртикария

Съдържание в една таблетка: Loratadine 10 mg

✓ Лекарствен продукт за възрастни и деца над 6 години.

✓ Преди употреба прочетете листовката!

25 години УНИФАРМ АД

За пълна информация:
Притежател на разрешение за употреба: УНИФАРМ АД, София 1797, ул. "Тр. Станоев" № 3
тел.: 02/ 970 03 23, 02/ 970 03 28, факс: 02/ 971 26 83, E-mail: rosi_ranchinska@unipharm.bg



Ваксинирайте се срещу морбили

С доц. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести и ръководител на катедра в Медицинския университет в София, разговаря Петър Галев

През последните месеци в България се разрази епидемия от морбили - едно заболяване, за което има ваксина и което бяхме позабравили дълги години. В момента очевидно в обществото има големи групи от хора, които не са ваксинирани, и това позволи на болестта да обхване хиляди деца, младежи и възрастни хора. При значителна част от тях се налага болнично лечение.

Нашият екип се обърна към доц. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести и ръководител на катедра в Медицинския университет в София.

- Доц. Тихолова, нека да припомним какво представлява болестта морбили.

- Това е една от детските шарки, която се причинява от вирус и се предава по въздушно-капков път. Когато болният човек кашля и киха, без да поставя пред лицето си кърпа или поне ръка, вирусите се разпространяват в околното пространство и попадат в организма на здравите хора през техните дихателни пътища. Дори и без пряк контакт с болен може да настъпи заразяване, ако човек пила замърсена с вируси повърхност, след което с ръката си нанесе тези вируси в устата, носа или очите си. Вирусът на морбилито е изключително заразен, поради което всеки, който не е боледувал или не е имунизиран, рискува да се разболее в хода на сегашната епидемия.

- Сегашната епиде-



Доц. Майда Тихолова
мия означава ли, че много хора по някаква причина не са били обхванати от задължителните имунизации?

- Имунизацията дава много висока защита срещу морбили, поради което тя е включена в имунизационния календар на страната като задължителна ваксина. Прави се двукратно - първия път на 12-13 месеца, а втория - между 12- и 13-годишна възраст на децата. След като в момента имаме над 12 000 болни от морбили в цяла България, това означава, че те не са

имунизирани. Ние нямаме морбили през последните 7-8 години, срещаме се единични случаи на хора, заразени при пътувания в чужбина. Но на всички трябва да е ясно, че ако се пропускат имунизациите за ваксинапредотвратимите заразни болести, в даден момент със сигурност възниква епидемия.

- Възможно ли е човек, веднъж прекарал морбили, да се разболее втори път?

- Имунитетът вследствие на заболяване или имунизация е траен при морбили и повторно заболяване е невъзможно.

- Кои са най-честите усложнения от заболяването?

- Често хората бъркат самите симптоми на заболяването с усложненията. Болестта протича в няколко етапа. Първият е преди появата на обрива, който започва с възпалено гърло и спад-



Никога не е късно да се направи имунизация срещу морбили, ако тя е била пропусната в детската възраст

нал глас, силна хрема, зачервяване и съзене от очите, обща отпадналост. На третия ден се появява типичният обрив, който дава основание на личните лекари да поставят диагнозата морбили. При децата до 5-годишна възраст, а понякога и в по-късна възраст, се явяват силна диария и повръщане. Температурата често е много висока - около 40 градуса. Но всички тези прояви не са усложнения, а характеризират самата клинична картина на морбилито. А истинските усложнения не са толкова чести. Срещат се бронхити и пневмонии, възпаления на средното ухо, особено

при по-малките деца, а много рядко имаме усложнения от страна на нервната система - енцефалопатии, временен, преминаващ мозъчен оток и др.

- Възможно ли е хора, които са пропуснали имунизацията в детска възраст, да си я направят сега?

- Разбира се, дори това е напълно необходимо. При хората над 30-40 години болестта протича доста тежко. Възрастните, дори и да са прекарвали другите две заболявания - паротит и рубеола, от които пази тройната ваксина, могат да си поставят спокойно инжекцията, за да не се разболеят от морбили.

www.health.bg

Боровинки



Екстракт от черна боровинка може да облекчи дишането при някои видове астма. Учени от новозеландския Институт за изследване на растенията и храните установили по експериментален път, че антиоксидантът епихалокатехин, който се съдържа в черната боровинка, активизира естествените защитни механизми на белогробните клетки.

Масаж



Тайвански учени твърдят, че са открили доказателства за лечебното въздействие на масажа при депресия. Резултатите от проучване показват, че симптомите на депресията могат да бъдат облекчени, тъй като по време на терапията се намалява стресът, което води до освобождаването на окситоцин (наричан още хормон на доверието).

Нерасаве

Екстракт от Picrorhiza kurroa

● При хронични заболявания на черния дроб

● При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

Различният хепатопротектор



www.etopharm.bg

Свободен прием

Проф. д-р Илия Бойкинов

Проф. Бойкинов е ревматолог. Роден е в Габрово. Завършил медицина в София. Работи в Детска клиника - ИСУЛ, където придобива специалност "Детски болести". Трудовия си стаж продължава в Клиниката за детски ревматични и сърдечно-съдови заболявания към Катедрата по педиатрия - ВМИ, София. Създава и ръководи специализирана детска ревматологична клиника.

Проф. Бойкинов е специализирал ревматология и клинична имунология в Германия (Берлин, Ерланген), Финландия (Турку), Москва. Член-основател е на PRES (Pediatric Rheumatology European Society), признат е за почетен член на Асоциацията на германските ревматолози, на Асоциацията на руските ревматолози, на Българското научно дружество по ревматология. Създател и председател е на социалната лига Асоциация "Ревматично болно дете". Автор е на повече от 180 научни статии, публикувани в България и чужбина. Съавтор е на 4 и автор на 3 монографии в областта на ревматологията. Съавтор на едно откритие и 4 рационализации. Участвал е с доклади и съобщения в над 20 международни научни конгреси и симпозиуми в различни страни на Европа и в Русия.

Проф. Бойкинов има свободен прием за деца и възрастни в Медицинския център на ул. "Найден Геров" 2 в четвъртък - 10-13 ч., и понеделник - 14-16 ч. Записвания - всеки ден на тел. 02/81 54 239 и 0888 778859.



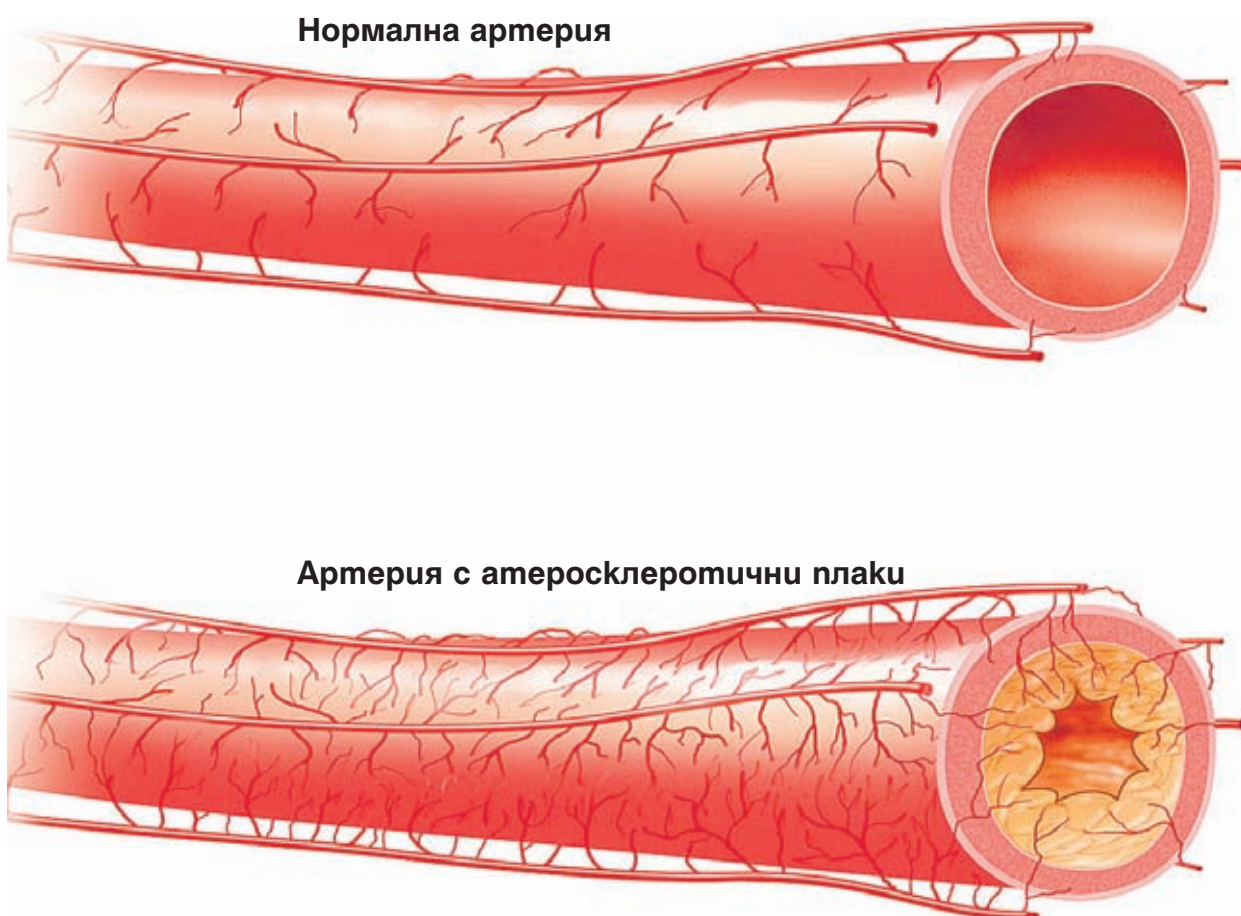
Какво ни показват изследванията

Холестеролът е като двуликкия Янус - с добро и лошо лице

Едно от най-честите изследвания, което се извършва и профилактично, и при хора с различни заболявания, е на холестерола. Проблемът е, че установяването на равнището на т.нар. общ холестерол в кръвта има само ориентировъчно значение при млади и здрави хора. Защото, за да се установи реалният риск от развитие на атеросклероза и последващи сърдечно-съдови усложнения, трябва да се направят доста други изследвания. А за установяването на вече настъпили усложнения от атеросклерозата - като инфаркт, или на други остри сърдечни заболявания - като миокардит, се изследват специфични ензими, за които ще стане въпрос в този текст.

Холестеролът е мастна субстанция, която се произвежда от черния дроб и в по-малки количества се поема чрез храната. Той изпълнява много важни функции в нашия организъм: изграждане и поддържане на клетъчните мембрани, формиране на половите хормони, производство на соли, които спомагат за преработването на храната, производство на витамин D. Друга мастна субстанция са триглицеридите. Когато се храним, тялото ни превръща мазнините в триглицериди - те са своеобразен склад на енергия.

Тъй като са неразтворими във вода, респективно в кръвната плазма, холестеролът и триглицеридите се свързват с белтък под формата на белтъчно-мастни частици (липопротеини), за да могат да бъдат транспортирани до тъканите и органите.



В организма съществуват два вида липопротеини - с ниска и с висока плътност. Всъщност липопротеините с ниска плътност представяват **т.нар. лош холестерол - (LDL)**. Той пренася произведените в черния дроб и поетите чрез храната мазнини към клетките. Повишеното му ниво води до натрупване на мазни отлагания - плаки - по стените на кръвоносните съдове, които ги стесняват и запушват. Обратно, липопротеините с висока плътност - това е **"добрият холестерол" (HDL)**, пренасят мазнините от тялото към черния дроб за допълнителна обработка и изхвърляне от организма. HDL отнема плаките от кръ-

Установяването на равнището на т.нар. общ холестерол в кръвта има само ориентировъчно значение

воносните съдове и по-високото му ниво в кръвта ги предпазва от стеснение и запушване. Сборът от тези два вида холестерол дава т.нар. общ холестерол. Затова той не е особено ценен показател, защото от общата цифра не може да се разбере дали е висок "лошият" или "добрият" холестерол.

Високият холестерол често се съпровожда и с повишено ниво на триглицеридите. То се дължи основно на нездравословно хранене - консумация на много наситени

мазнини и прекомерна употреба на алкохол.

Според европейските стандарти **общият холестерол** е в нормални граници, когато стойността му е **под 5,2 милимола на литър (mmol/l)**. За гранично високо ниво се смятат стойностите от 5,3 до 6,2 mmol/l, а при стойности над 6,2 mmol/l има висок сърдечно-съдов риск.

Нормата за съдържанието на **LDL - лош холестерол**, е **до 3,4 mmol/l**, а най-високият риск е при стойности над 4,1 mmol/l.

Количеството на **HDL - добър холестерол**, в кръвта трябва да е **над 1,0 mmol/l**. Колкото по-ниско е неговото ниво, толкова рискът е по-висок.

Триглицеридите трябва да са до 2 mmol/l. Ако триглицери-

дите са нормални, а лошият (LDL) холестерол е висок, често става дума за т.нар. ендегенно увеличен холестерол, който слабо се влияе от храненето, респективно от диетите.

В кръвта има **някои ензими**, които показват дали болки в гръдната област са свързани с остри сърдечни заболявания като инфаркт или миокардит, или са предизвикани от други причини - белодробни възпаления, болести на хранопровода, междуребрена невралгия и много други. Ако съответните ензими са в нормата, се приема, че причината за гръдната болка не е в сърцето. Много от тези ензими обаче се повишават и при редица други състояния, затова само лекарят може да ги интерпретира правилно.

КК (креатинкиназа) - нормата е до 200 U/L. При инфаркт се увеличава над 10 пъти около 6 часа след настъпването на инцидента.

Тропонин Т - норма до 0.1 ng/l. Високоспецифичен ензим, чието повишение показва загинаване на сърдечно-мускулни клетки.

LDH (лактатдехидрогеназа) - нормата е до 460 U/L. При инфаркт се увеличава значително след 24 до 48 ч.

АСАТ (аспармат аминотрансфераза) - норма до 40. При остър сърдечен проблем се увеличава значително след 8 до 12 часа.

Сенната хрема - сезонният гост

Сенната хрема има определено сезонен характер, съвпадащ с периода на цъфтеж на някои растения. Симптомите на алергията към полени (тичинков прашец) лесно може да се разпознаят - сърбеж в носа и гърлото, главоболие, кихане, запушване на носа и отделяне на бистър секрет, зачервяване на очите, затруднения в дишането.

Най-добрата профилактика срещу сенната хрема е ограничаване на контакта с цъфтящите растения.

Алергията, идваща с пролет-

та, можете да понесете по-леко, ако спазвате следните препоръки на специалистите:

- Въздържайте се от разходки из паркове и екскурзии извън града
- Проветрявайте стаите по-рядко и за кратко
- Отваряйте прозорците след дъжд, вечер или когато няма вятър
- Най-високата концентрация на полени във въздуха се наблюдава рано сутрин и в сухи горещи дни, така че през това време на деннощето избягвайте да излизате навън

те навън

- Вземайте душ поне два пъти на ден, като задължително си миете и косата
- Затваряйте прозорците на автомобила, особено когато пътувате извън града
- Не сушете прането навън, защото по него полепва тичинков прашец
- Чистете дома си всеки ден с влажна кърпа
- Лекувайте активно сенната хрема. Тя не е безобидна и може да премине в астма.

Алергодил®
azelastine hydrochloride
Назален спрей

Продухай Двувеската!

2 пъти дневно
Непримирим към сенната хрема!

Еcopharm

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 6 години.
Съдържа ацеластин хидрохлорид.
Преди употреба прочетете листовката.

МБАЛ „Каспела“ с „отличен“ за качество



МБАЛ "Каспела" предоставя лечение, отговарящо на най-високите медицински стандарти

Многопрофилната болница за активно лечение "Каспела" работи по договор със здравната каса по 107 клинични пътеки, като включените в тях здравни услуги не се заплащат от пациентите. Болницата е акредитирана от Министерството на здравеопазването с отлична оценка за качеството на лечебната и диагностичната дейност за всички нейни структури.

Съвременната материално-техническа база е създадена специално за целите на модерното и висококачествено лечение. Всички отделения разполагат с болнични стаи с две легла със самостоятелен санитарен възел и баня, обзаведени са с телевизор и централна климатизация. Операционният блок се състои от девет операционни зали, оборудвани с нова и модерна анестезиологична апаратура,

както и с мониториращи системи. Всички отделения и структури се ръководят от ерудирани лекари с продължителен стаж, висококвалифицирани по профила на отделението, доказали своя професионализъм.

В отделението по **хирургия** се извършват пълен обем високоспециализирани интервенции от областта на коремната хирургия - операции на стомах, тънки и дебели черва, безкръвни жлъчно-чернодробни операции, хернии, хемороиди и др. Екипът работи и в сферата на ендокринната хирургия - щитовидна жлеза и парашитовидни жлези.

Отделението по **пластична и възстановителна хирургия** със сектор "Изгаряния" извършва широк спектър от естетични корекции в съответствие с националните и международните медицински стандарти за качество на оперативната дейност.

Лечението на изгаряния от всички степени се извършва по утвърдени и актуални методи. То е безплатно за здравноосигурени пациенти, които постъпват в болницата по клинични пътеки.

В отделението по **ушно-носни и гърлени болести** специализацията на персонала е в областта на хирургията на мезофаринкса, на носа и на параназалните синуси, както и в областта на микроларингохирургията. Отделението разполага с модерна апаратура за микрориноскопия и микросинусоскопия и хирургия, за микроларингохирургия и микроотохирургия. От 2007 г. екипът работи със съвременен ултразвуков скалпел за безкръвни операции на сливици и нос. Извършва се освидетелстване на глухота и ототомезиране.

В отделението по **урология** пациентите получават онкоурологична, конвенционална, ен-



Болницата разполага с отлично поддържана материално-техническа база

доскопска, реконструктивна помощ. Специално внимание се отделя на детските урологични проблеми. Извършват се диагностика и лечение на мъжки стерилитет и еректилни смущения.

В отделението по **ортопедия и травматология** се извършват диагностика и лечение на всички болести на опорно-двигателния апарат: първично ендотезиране и реендотезиране на големите стави, реконструктивна хирургия на долните крайници при вродени и придобити, включително посттравматични заболявания, както и костни тумори. Отделението работи с последно поколение импланти (изкуствени стави).

Отделението по **гастроентерология** разполага с последно поколение специализирана апаратура за лечение и диагностика на стомашно-чревни заболявания. Извършва се доплерова ехография на хепатобилиарната система, панкреаса, слезката и перитонеума. Широко се прилагат горна и долна ендоскопия, ендоскопска хемостаза, лечение на хемороиди, отстраняване на чужди тела, ендоскопски биопсии, премахване на полипи, абдоминална ехография, сляпа и целенасочена биопсия под ехографски и/или компютърен томографски контрол. При липса на противопоказания посочените процедури се правят под анестезия.

В отделението по **ендокринология и болести на обмяната** се извършват лечение и проследяване на пациенти със захарен диабет, болести на щитовидната жлеза, затлъстяване, метаболитен синдром, заболявания на надбъбреците, хипофиза-

та и половите жлези.

Отделението по **нефрология** предлага диагностика и лечение на всички видове бъбречни заболявания, отговарящи на най-високите медицински стандарти. Лекуват се бъбречни увреждания при захарен диабет и артериална хипертония; гломерулонефрити и бъбречни увреждания при системни заболявания на съединителната тъкан и васкулити; бъбречнокаменна болест и инфекции на горните и долните пикочни пътища.

В отделението по **ревматология** се извършват диагностика и лечение на всички заболявания на опорно-двигателния апарат: възпалителни ставни заболявания, дегенеративни и обменни заболявания на костно-мускулната система, системни заболявания на съединителната тъкан, болести на сухожилия, връзки и фасции. Медицинските дейности включват също диагностика и лечение на ревматоиден артрит, реактивен артрит, псориатичен артрит, болест на Бехтерева, подагра, остеоартроза, остеопороза, колагенози, тендинити и тендовагинити, мекотъканен ревматизъм.

В отделението по **неврологични заболявания** могат да получат квалифицирана помощ пациенти с едни от най-често срещаните болести в неврологията. Лекуват се всички перифернонервни увреждания, предизвикани от дегенеративна патология на

гърбначния стълб или други причини. Болните с диабетна полиневропатия (усложнение при почти всички диабетици) получават насочено лечение с подходящите за тях медикаменти. Отделението разполага с последно поколение електромиограф (ЕМГ), електроенцефалограф (ЕЕГ) и доплер-сонографски апарат. На разположение е модерен скенер, както и отлично оборудвана клинична лаборатория за изследване на кръвни продукти.

Отделението по **физиотерапия и рехабилитация** е разделено на три сектора: електро- и светлотерапия, кинезиотерапия и термотерапевтичен.

Отделението по **образна диагностика** осигурява високоспециализирана образна диагностика на хоспитализирани и на амбулаторни пациенти. Екипът разполага с конвенционални рентгенови апарати с графични и скопични постове. Извършват се всички конвенционални рентгенови изследвания, включващи впръскване на контрастна материя антеградно и ретроградно за изследване на храносмилателната, пикочнополовата и други системи и органи. На разположение е мобилен рентгенов апарат, позволяващ снимки до леглото на болния.

МБАЛ "Каспела" разполага с **клинична и микробиологична лаборатория**, както и с отделение по **обща и клинична патология**.

Връща естествения ритъм
За да тръгне всичко отново по ноти

Се-Лакс
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смоквия и сена

www.ceopharm.bg

Контакти:
г. Пловдив, ул. "София" 64,
тел.: 032/ 645 997; 032/ 645 576;
факс 032/ 645 570
www.kaspela.com

Назаем от www.health.bg

Маслините - универсалният лек

Легендарният Авицена е смятал маслините за лекарство срещу почти всички болести. Прочутият лекар е имал до голяма степен право, защото тези плодове са изключително полезни.

Много хора мислят, че зелените и черните маслини са различни плодове. Всъщност разликата е, че зелените маслини се обират от дървото незрели, а черните - след като узреят напълно и се напоят с мазнина.



Ежедневната консумация на маслини предпазва от редица заболявания като гастрит и язва на стомаха

Снимка Рага ПЕТКОВА

За здраве

Маслините съдържат много витамини от групата В (важни за мозъка и нервната система), витамин А (за добро зрение), витамин D (за здрави кости и зъби), аскорбинова киселина (укрепва имунитета), витамин Е (предпазва от вредното въздействие на околна-

та среда, предотвратява сърдечно-съдовите заболявания, преждевременното стареене и злокачествените тумори).

Но най-щедрият дар на маслините е зехтинът. В зависимост от зрелостта съдържанието на тази мазнина в тях е от 50 до 80%. Колкото по-узрели са пло-

вете, толкова повече е зехтинът в тях.

Зехтинът е наистина уникален продукт. Той е много богат на ненаситени мастни киселини. Те понижават лошия холестерол в кръвта, което предпазва от заболявания на сърдечно-съдовата система и от атеросклероза.

Маслините подобряват вкуса на храната и възбуждат апетита и затова се предлагат като предястие. А ежедневно приемане на 10 маслини предпазва от заболяване от гастрит и язва на стомаха.

Учените установиха, че жените от Средиземноморието боледуват по-рядко от рак на гърдата заради олеиновата киселина: като основна съставка в зехтина тази киселина присъства в повечето ястия на местната кухня.

Изследвания на учени от Чикаго показват, че олеиновата киселина понижава риска от образуването на злокачествени тумори, а ако вече са се появили, повишава ефективността на тяхното лечение.

Установено е също, че рискът от инфаркт намалява, ако повечето калории за организма се

доставят от зехтин, а не от други продукти. В изследването са взели участие 342-ма пациенти, от които 171 - преживели един инфаркт на миокарда.

Според резултатите от друго изследване зехтинът може да облекчи главоболието не по-зле от аналгина. Веществата в зехтина имат действие, подобно на ибупрофена, който е една от съставките на обезболяващите лекарства.

Маслините помагат за неутрализиране на токсичните вещества. Прибавени към много алкохолни коктейли, те не само овкусяват напитката, но и предпазват от махмурлук на следващия ден.

Има поверие, че маслините и зехтинът увеличават мъжката сила. Досега това твърдение не е доказано, но жителите на средиземномор-

ските страни, в които маслините са част от ежедневно меню, наистина се славят с горещия си темперамент.

В магазините се продават зелени маслини, пълнени с аншоа, лимон, чушка, кисела краставичка, бадеми и др. Черните маслини не се пълнят, защото се смята, че техният вкус е достатъчно силен и не си струва да се разваля с добавки.

Единствено може да им се извадят костилките, но кулинарите са убедени, че тази манипулация разваля качеството и вкуса им.

Размерът има значение

Когато купувате консерви с маслини, непременно обърнете внимание на техния размер. Той е обозначен с числа в гроби, например: 70/90, 140/160 или 300/220. Тези

числа показват количеството плод на килограм сухо тегло. Колкото по-голямо е числото, толкова по-гребни са маслините. Например надписът 240/260 показва, че в 1 килограм има не по-малко от 240 и не повече от 260 маслини.

Плодовете в консервата трябва да са с еднаква форма и големина - това показва качеството на продукта. И разбира се, кутията не трябва да е деформирана и очукана.

За красотата

Австралийски учени открили зависимост между консумацията на зехтин и появата на бръчки. Олеиновата киселина в маслините и студено пресования зехтин прониква през мембраната на кожните клетки и ги изпълва, от което се загладват пофините гънки и бръчки.

Health.bg

Списание за здравна политика и медицина

Ecopharm



Здравната реформа не е от вчера

- Проф. д-р Емил Таков
- Д-р Илко Семерджиев
- Проф. д-р Радослав Гайдарски
- Д-р Евгений Желев

ГОДИНА 8 БРОЙ 3 АПРИЛ 2010 ИЗДАНИЕ НА ХЕЛТ МЕДИЯ

Патентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

Ecopharm

www.ecopharm.bg

Туберкулозата не се

■ България се нарежда сред страните, в които битката с жълтата гостенка се води доста успешно

На световен форум на пулмологите в Канкун, Мексико, 2010-а беше обявена за „Година на белия дроб“. От своя страна Българското дружество по белодробни болести започна Национална информационна кампания "Здраве за белия дроб 2010". Световната медицинска обществено-поставя един от акцентите върху бавното и трудно справяне с туберкулозата, което определено предизвиква тревога. Това беше и поводът да се срещнем с д-р Атанас Янев - началник на пневмологичното отделение в Клиниката по белодробни болести към Военномедицинска академия - София.

- Д-р Янев, според статистиката през 2008 г. броят на заболяванията от туберкулоза в България е намалял. Имаме ли повод за оптимизъм?

- Данните за 2008 г. действително са доста оптимистични и показват спад в заболяемостта сред населението. Статистиката за 2009 г. ще бъде известна през месец май. Като цяло мо-

жем да говорим за намаляване на туберкулозата, особено ако се вземат предвид данните от последните десетина години, а именно от големия бум през 1989 г., когато болни са били 49 на сто хиляди. През тази година техният брой се очаква да спадне до 37 на сто хиляди. Така че определено нещата в тази посока са задвижени. У нас се правят много програ-



Д-р Атанас Янев

ми за ограничаване на заболяването и като цяло България се нарежда сред страните с най-добри показатели като процент на болните.

- **Защо туберкулозата в днешно време се прехвърля от бедните слоеве към хората с по-висок жизнен стандарт?**

- Както при всяко заразно заболяване, най-много са застрашени затворените общности като местата за лишаване от свобода, казармите и т.н. Словесите с по-нисък социален и интелектуален статут също са засегнати. При други случаи говорим по-скоро за инцидентност или за туберкулоза, свър-

зана с други заболявания, като СПИН, алкохолна или наркотична употреба и зависимост, различните хронични заболявания на белите дробове, хепатитите, захарния диабет. Като цяло това са болестите, намаляващи имунитета на организма, но те са свързани със самото здравословно състояние на човека, а не с икономическия или социалния му статус.

- **Доказан факт ли е, че жертва на туберкулозата вече стават все по-млади хора?**

- Въпреки че статистиката, която се прави ежегодно, се отнася за други аспекти на туберкулозата, като заболяемост, смъртност и т.н., а не за възрастова група, все пак не може да се каже, че тя се среща все повече сред младите. Напротив! Повечето пациенти са възрастни, голяма част от които са прекарали болестта по време на нейния бум в миналото. При тях се наблюдават рецидиви. Нормално е обаче и при по-младите да се среща, тъй като те са по-активната част от населението. Водят по-



За щастие в днешно време туберкулозата е болест, която се лекува

динамичен начин на живот, срещат се с различни хора и общности и съответно са изложени на известна опасност.

- **Има ли разлика между жълтата гостенка от миналото и съвременните измерения на заболяването?**

- Да! Има дори термин, който специално се използва при туберкулозата и не се среща при другите болести, а именно патоморфоза на заболяването. Появяват се нови форми във всяка една от нейните области - в профилактиката, диагностичирането и на различните нива, в причинителя на туберкулозата. Голям проблем е резистентността (устойчивостта) към антибиотиките, които се прилагат за лечението ѝ. А хората, които не са излекувани, разпространяват заболяването. Лечението при резистентност е много трудно, сто пъти по-скъ-



Туберкулозата се среща все повече и по-често води до смъртни случаи. В България за щастие този проблем не е толкова голям, колкото в Западна Европа.

Особено при туберкулозата в днешно време и разликата ѝ с миналото е връзката ѝ с различни други болести, като най-често става въпрос за СПИН. Голям процент от хората, болни от СПИН, умира от туберкулоза.

В България има два

Диетата е част от лечението

Диетата при болни от туберкулоза е насочена главно към повишаване на защитните сили на организма. Лечебното хранене трябва да обезпечи на бол-

ния вещества, необходими да компенсират повишения разпад на белтъчните и витамините, прекомерното изразходване на минералите в организ-

ма и възстановяването на обмяната на мазнините и въглехидратите.

Дълго при лечението на туберкулозата е господствал принципът на изобилното хранене. При това решаващата роля се е падала на мазнините. По-късно учените стигнаха до извода, че наднорменото тегло, следващо такъв начин на хранене, не само не подобрява състоянието на болните, а и задълбочава страданието.

Правилното хранене при туберкулоза трябва да е съобразено със следните особености:

1. При страдащите от туберкулоза е забавен процесът на окисление в организма, което неминуемо води до недостатъчно усвояване на хранителните продукти. Ако в това време се прекали с яденето, може да се стигне до интоксикация. Затова, независимо че болните от туберкулоза се нуждаят от по-усилено хранене, калоричността на менюто не бива да превишава обичайната норма с една трета.

2. Туберкулозата може да доведе до общо забавяне на обменните процеси в организма и до затлъстяване. Затова болните, които са склонни към наднормено тегло, не бива да увеличават в никакъв случай калоричността на приеманата храна, когато туберкулозата е в ремисия.

3. Възможно е пациентите да страдат от задържане на течности. В та-

кива случаи е необходимо количеството на приеманата готварска сол да се намали до 6 г на ден.

Основни принципи на лечебното хранене:

1. Всекидневна употреба на не повече от 100 г белтъчини, като не повече от половината трябва да бъдат животински - месо, извара, мляко, яйца, сирене.

2. Намален прием на въглехидрати. Пределно допустимата норма, заедно с хляба, е 450 г.

3. Не повече от 120 г мазнини дневно. Една трета от това количество трябва да е от растителен произход.

4. Повишен прием на витамини: витамин А - 5 мг, С - 200 мг, В1 - до 5 мг.

5. Течностите трябва да бъдат не повече от един литър на денонощие.

6. Болните трябва да се хранят на 2,5 - 3 часа на малки порции.

Разрешени храни:

1. Всички видове хляб.
2. Колбаси с гарантирано добро качество.
3. Всички млечни продукти.
4. Масло. Лесноусвояеми мазнини, богати на витамин А.
5. Яйца - не повече от две на ден.
6. Нетлъсти месни продукти.
7. Нетлъста риба.
8. Хайвер, пастет от черен дроб.
9. Овесени ядки.
10. Плодове и зеленчуци. (ЖЗ)



Силната храна помага на туберкулозно болните да подобрят защитните сили на организма си

а броя

е предава



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

центъра, в които се извършва лечение на резистентна туберкулоза - Специализираната болница по белодробни болести "Света София" и болницата в Габрово.

- Актуална ли е все още БЦЖ ваксината?

- Въведена още през 1928 г., тази ваксина остава най-сигурният начин за предпазване от болестта. България има една от най-добрите БЦЖ ваксини. Именно тя допринася за спада на заболяемостта.

- Какви са симптомите на туберкулозата, които трябва да ни насочат към специалист?

- Симптомите са класически. Всеки, който е чувал за туберкулоза, ги знае. Те могат да бъдат от почти незабележими до много сериозни, като отхрачване на кръв. Когато говорим за туберкулоза на белия дроб, това е кашлицата, и то продължителната - повече от две-три седмици. Дори е

задължително в такива случаи да се направи рентгенова снимка. Това са локалните оплаквания. Наблюдават се и общи оплаквания като отпадналост, бърза уморяемост, нетипично нощно изпотяване, телесна температура около 37.2 градуса, отслабване на телло, липса на апетит.

- Какви са последиците от късното диагностициране и лечение на заболяването?

- Както при всяко заболяване, и при това ранното диагностициране е важно за ефективността на лечението. За щастие в днешно време туберкулозата е болест, която се лекува. Смъртните случаи са сведени до минимум.

- Преди няколко месеца беше публикувано изследване, което твърди, че пушачите са два пъти по-застрашени от туберкулоза в сравнение с хората, които не са подвластни на

вредния навик...

- Това е абсолютно вярно! Първо, при пушачите се наблюдава намаляване на локалния имунитет и оттам склонност към всякакъв тип респираторни заболявания. От друга страна, самото тютюнопушене води до други хронични заболявания на белите дробове. При наличието им вероятността да се заболее от туберкулоза е много голяма. По същия начин като тютюнопушенето влияе и замърсеният въздух.

- Справя ли се нашето Министерство на здравеопазването с превенцията на заболяването?

- На този етап и на фона на всичките финансови и икономически затруднения се прави достатъчно и доказателство за това е, че заболяемостта намалява.

Интервюто взе
Кристина ПЕШИНА

БЦЖ ваксината е най-добрата профилактика

Причинителят на туберкулозата е открит през 1882 г. от великия немски микробиолог Роберт Кох. Това научно постижение слага началото и на опитите да бъде създадена ваксина срещу заболяването. Честта обаче се пада на французите Албер Калмет, ученик на Луи Пастър, и Камий Герен. След дългогодишни експерименти и изследвания двамата учени стигат до сензационното откритие, че микробактериите на туберкулозата, култивирани в присъствието на говежда жлъчка, постепенно губят своята болестотворност. Сега вече Калмет и Герен се захващат директно със създаването на жива противотуберкулозна ваксина.

През 1914 г. те публикуват първите резултати от създаването на ваксина-

та БЦЖ, кръстена на авторите си (от френски Bacille de Calmette et de Guérin).

Първото дете е ваксинирано през юли 1921 г. във Франция. Днес БЦЖ срещу туберкулоза е задължителна в 64 държави и официално се препоръчва в още 118.

В България ваксината също е задължителна и се поставя на 48-ия час след раждането. Между 7-ия и 10-ия месец се прави проверка за белег след БЦЖ имунизацията и на децата без белег се прави проба Манту. Отрицателните се имунизират. На 6-7-годишна възраст се прави реимунизация срещу туберкулоза. Процедурата се повтаря, когато децата са на 10-11 години и на 16-17 години и са показали отрицателна проба Манту. (ЖЗ)

10 факта за жълтата гостенка

Предлагаме ви 10 факта за туберкулозата, разпространени от Световната здравна организация. Някои от тях просто ще ви припомним, а други ще чуete за първи път.

Факт №1

Туберкулозата е заразна и се разпространява по въздуха. Без адекватно лечение всеки човек с активна форма на заболяването може да инфектира средно от 10 до 15 души за една година.

Факт №2

Повече от два милиарда души, или една трета от населението на планетата, са инфектирани с бацила на туберкулозата, а всеки десети от тях се разболява от активната форма на жълтата гостенка.

Факт №3

През 2007 г. от туберкулоза са починали 1,77 млн. души. Това означава, че заболяването отнема живота на около 4800 жители на планетата всеки ден. Мнозинството случаи с фатален край са в развиващите се страни.

Факт №4

Туберкулозата е основна причина за смърт при хората със СПИН, заради отслабналата им имунна система.

Факт №5

През 2007 г. са регистрирани нови 9,27 милиона случая на заболявания от туберкулоза. 80% от тях се падат на 22 страни. Показателят за глобалната заболяемост на човек от населението се е снижил, но прекалено бавно, помалко от 1%.

Факт №6

Туберкулозата е световна пандемия. Сред 15-те страни с най-високи по-

казатели на заболяемост, 13 се намират в Африка. Половината от новите случаи на жълтата гостенка се падат на шест азиатски страни - Бангладеш, Индия, Индонезия, Китай, Пакистан, Филипините.

Факт №7

Мултирезистентната туберкулоза е форма на заболяването, която не се поддава на стандартната терапия и се среща във всички страни, обхванати от Световната здравна организация и нейните партньори.

Факт №8

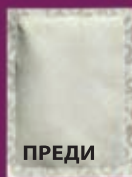
През 2007 г. са регистрирани нови 511 000 случая на мултирезистентна туберкулоза, като 56% от тях са в Индия, Китай и Руската федерация.

Факт №9

Стратегията на Световната здравна организация "Да спрем туберкулозата" е насочена към обезпечаване на обхвата на всички пациенти. Целта е през 2015 г. разпространението на заболяването и смъртността от него да намалят с 50% в сравнение с 1990 г.

Факт №10

Глобалният план за борба с туберкулозата, приет през януари 2006 г., има за задача да увеличи инвестициите, вложени в овладяване на заболяването. Недостигът на средства за тази цел само в САЩ възлиза на 40 млрд. долара. (ЖЗ)

СИЛАТА НА ПРИРОДАТА И МЪДРОСТТА НА ИЗТОКА
В ПЪТЯ КЪМ ПРЕЧИСТВАНЕЕСТЕСТВЕНА
ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ НА ТЯЛОТО
Релаксиращи детокс пластири за ходила – 20 броя

- Повишават енергията и предотвратяват умората
- Освобождават токсини, складиращи в телесните мазнини и клетки
- Намаляват задръжката на течности в тялото
- Подобряват метаболизма и имунна система
- Намаляват стреса с емисията на негативни йони
- Подпомагат по-доброто кръвообращение
- Облекчават болките в мускулите
- Допринасят за по-добър и качествен сън

Производител:
Nova Health Products
Winchester, Великобритания

Официален вносител:
Вита Фокус България ООД, гр. София 1618, бул. Цар Борис III №201
тел: 9816928, моб: 0899 455555, www.vitafocus.net



Мечтата да останем вечно млади

Списание „Фокус“ обобщава какво знаят днес изследователите по темата за стареенето

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

В средата на XIX век 40-годишните хора са се считали за стари. Затова не е изненадващо, че през 1840 г. шведските жени са обявени за абсолютни световни рекордьорки по дълголетие, тъй като средната продължителност на живота им била 45 години. В наши дни тя се увеличава с по 3 месеца, като се очаква новородените момичета, които се раждат днес, да доживеят до 100 години, а момчетата - поне до 95. Някои учени са дори още по-оптимистични в своите прогнози. Компютърно базирани симулации и емпиричният опит на медици в различни специалности показват, че е напълно реално човек да достигне до 130 години.

Въпреки това е повече от ясно, че дълголетие не е присъщо на всеки. Вече е доказано наличието на различни гени, които предизвикват или ускоряват процеса на стареене. Чисто и просто някои хора разполагат с по-добър набор от механизми на репарация (поправка) по отношение на наследствения си материал, отколкото други.

И клетките се пенсионира

Отделните клетки в човешкия организъм живеят различно време.



Козметичната индустрия вече може да се похвали с антиейджинг крем за кожа, който активира така желанния ензим на младостта

Още през 60-те години се изследват определени предшественици на клетките на съединителната тъкан, които се делят най-много 50 пъти. След това те спират своето деление и произвеждат поколение. Учените наричат описаното явление сенесценция, или стареене, остаряване. Клетката може да живее десетилетия в това състояние, но без нови клетки организъмът старее. Съединителната тъкан става по-хлабава, мускулите отслабват, костите стават

чупливи, зрението намалява.

Начало на нова терапия?

Изследователите са открили доста от т.нар. сенесциращи маркери в спрели деленето си клетки. Медиците се надяват някой ден благодарение на тези маркери да успеят да активират сенесциращи програми в неконтролируемо делящи се туморни клетки и така да успеят да

Компютърно базирани симулации и емпиричният опит на медици в различни специалности показват, че е напълно реално човек да достигне до 130 години

"замръзват" тумора.

Теоретично е възможен и обратния вариант, при който часовникът на стареещата клетка се завърта назад и чрез изкуствени сигнали тя започва да се дели наново, но някои клетъчни експерти се съмняват в успеха на обръщането на процеса на стареене. Според тях стареещите клетки имат основателна причина, за да спрат своето деление.

Кой е "изворът на младостта"?

Теломерите са тези части от ДНК молекулата, които определят колко често трябва да се дели клетката. При всяко нейно деление те намаляват своя размер до момента, в който тяхната критична дължина спира деленето на клетката. Някои от клетките, като кожните, кръвните и тези на стомашно-чревния тракт, са привилегирани и притежават ен-

зима, наречен теломераза, който играе роля на биокатализатор и удължава фрагментите на теломерите. В около 90% от туморните клетки този ензим е активен.

Ето защо козметичната индустрия се опитва да използва активността на теломеразата. Вече е създаден антиейджинг крем за кожа, който може да активира така желанния ензим на младостта.

Чудесата на растежния хормон

С напредване на възрастта клетките загубват чувствителността си към хормона инсулин. Един от важните ключове към стареенето е неговият контрахормон - растежният. Под негово влияние растат костите и органите на децата. За възрастните той е извор на младост, тъй като загубва репарацията и регенерацията на много органи и тъкани.

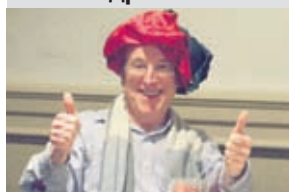
В тялото се произвежда нощем, но с напредване на възрастта производството му намалява. Като следствие от това се променя мускулатурата, тъй като започва разграждане на белтъци. Костите, ставите и връзките са също негативно повлияни. Помалко хормон води и до намаляване броя на имунните клетки.

В последните години учените са открили обаче какви трикове стимулират повишаването на количествата на растежния хормон в кръвта. Хората, които се въздържат от преяждане, поддържат добро ниво на хормона, тъй като след всяко хранене нивото на инсулина се покачва, което пречи на продукцията на растежния хормон.

През нощта, когато количеството на инсулина е най-малко, се повишава максимално нивото на растежния хормон. Ето и една причина, поради която би било добре да се откажем от вечерното хранене. Единственото изключение е храната, богата на протеини, която стимулира неговото производство.

Любопитно

Оптимизмът носи здраве



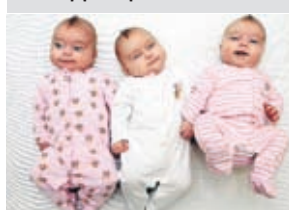
Позитивно настроените хора имат по-силна и здрава имунна система от песимистите. До това заключение достигнали американски учени, които в продължение на година изследвали как очакванията за бъдещето влияят върху имунната система на група произволно избрани студенти. Става ясно, че негативното настроение прави хората по-уязвими към някои здравословни проблеми и вирусни инфекции.

Повечко усилия



Препоръчителният половин час на ден движение или упражнения не е достатъчен, за да се спре трупането на килограми, съобщава Би Би Си. Наблюденията върху 34 хил. жени на средна възраст показало, че за да се поддържа стройна фигура, всекидневно е нужен поне един час активна физическа дейност.

Тенденции



През последните години рязко се е увеличил броят на ражданията на тризнаци, установили учени от Университетската болница Haukeland в Норвегия. Според тях причините за тази закономерност са засилената употреба на хормони за стимулиране на овулацията и увеличаването на средната възраст на майките. Все още обаче процентът на смъртност сред тризнаците е 10 пъти по висок.

Lacto 4
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

Есopharm

Велосипедът вае перфектна фигура

Въртейки педалите, прогонваме зимните кулинарни грехове и обездвижването

С всяка изминала седмица студентното време отстъпва на топли дни, а най-лесният и приятен начин за активна почивка и влизане във форма си остава карането на колело. Но не мислете, че всичко е така просто: важни са и скоростта на движение, и моделът на велосипеда, и височината на седлото, и позата.

Служещо като средство за придвижване, колелото ни предоставя един различен начин да се грижим за здравето си и да се заредим с положителни емоции. В Европа през последните години започна бум на велосипедите. По алеите, в парковете, в планината хора от всякакви възрасти въртят педалите и се забавляват.

Карането на колело не е подходящо само за хора със заболявания на вестибуларния апарат и при някои форми на сколиоза. Велосипедът укрепва сърцето, кръвоносните съдове, подобрява кръвообращението, стопява излишните килограми.

Битова мнението, че на велосипеда работят единствено бедрата ни. Но това не е вярно! Помислете сами - ръцете и раменете държат кормилото и се напрягат, защото невинаги пътят, по който караме, е равен. Гърбът и коремът пазят равновесието при движение. Седалищните мускули помагат на бедрените. Прасците също са задействани - на педалите се напрягат и пръстите на краката.

Въртейки педалите, вие работите в режим на циклична тренировка. Излишните мазнини постепенно се топят, краката ви стават здрави и силни, дишането се подобрява. Практиката показва, че най-добре е да въртим педалите с не по-малко от 90 оборота в минута. На съвременните велосипеди не напразно има предавки/скорости: три зъбчатки отпред (наричат се още венци, или плочи) и шест или седем отзад. Колкото по-малък е размерът на зъбчатките, които избирате от кормилото, толкова по-лесно се въртят педалите. А бързото им въртене, според мнението на специалисти, е отлична профилактика срещу заболявания на коленните стави или разширени вени.

Колеезденето укрепва сърцето, подобрява кръвообращението и не на последно място - ефективно стяга тялото - снимка Рада ПЕТКОВА



Какъв велосипед да изберем? Отговорът на този въпрос зависи от стила и мястото, където ще караме. Нека се уговорим, че повечето от любителските велосипеди са предвидени за човек, тежащ не повече от 100-120 kg.

Шосейният велосипед, наричан още "бегач", има олекомтена конструкция и се използва за изминаване на големи разстояния извън града по асфалтирани пътища. Снабден е с предавки и големи колела (28-32"), позволяващи движение с относително висока скорост. Планинският велосипед (Mountain Bike) е с множество предавки и подсилена конструкция. Снабден е с преден (често) и заден (по-рядко) амортизатор, омекотяващи неравностите. Наличието на предавки е задължително, като обикновено са подбрани така, че да позволяват преодоляване на стръмни наклони. Градският велосипед е най-масовият. Към този тип спадат всички велосипеди, които служат за разходка в парка, пътуване до работата или просто за каране в населено място. Оборудвани са с гуми, подходящи за движение по асфалт, често с фар, стоп и дори багажник.

Обърнете внимание на стойката, когато кара-

Най-добрият маршрут, ако искате да оформите тялото си, е път с плавни изкачвания и спокойни спускания

те. За отслабване се препоръчва да заемете максимално близка стойка до тази на спортиста - професионалист в тази област. Приведени сме към кормилото, гърбът е почти успореден на земята, за да се намали съпротивлението на вятъра. Отначало тази поза може да ви се струва странна, но по този начин в натоварването активно се включват седалищните мускули и особено тези на корема. Така че, ако вашата проблемна зона се намира по-ниско или малко по-високо от линията на талията, може да работите над нея само с каране (разбира се, някоя и друга коремна преса не би била излишна).

За да изгорите поне 330 ккал на час и да изпитате удоволствие от това, нагласете височината на седалката си. Отпуснете единия педал в най-ниското положение, натиснете го с пета така, че кракът ви да бъде изправен. Регулирайте височината на седалката, като запазите това поло-

жение и когато седите. Иначе при каране краката ви няма да се изправят докрай, т.е. няма да могат да си починат и ще започнат да ви болят.

Ако карате по-стар модел велосипед, който няма въобще скорости, въртете педалите, докато правите поне 80 оборота в минута. Станат ли по-малко и въртенето на педалите започне да ви тежи при изкачване, слезте от велосипеда и ходете пеша, докато стигнете равно място или започнете да се спускате. Така ще се предпа-

зите от травми и разтегляне на сухожилията. Помнете, че от въртенето на педалите с усилие не следва отслабване.

Най-добрият маршрут, ако искате да оформите тялото си, е път с плавни изкачвания и спокойни спускания. Да карате на равен терен, е добре за начинаещия, но това бързо престава да дава ефект. Освен това коремът най-много се стяга при изкачване. Затова препоръката на специалистите е каране на равен път 1-2 месеца, а след това маршрутът да включва и по-големи наклони, без да прекалявате. Не се смущавайте от

периодичното слизване от велосипеда и ходене пеша. Каране - вървеж, ходене - каране - това е отличен режим за отслабване. Смяната на типа движение не дава на мускулите да привикнат към едно и също натоварване, а така се повишава и количеството на изгорените калории. Вървенето пеша и бутането на колелото позволяват ръцете и гърбът да си отдъхнат. В никакъв случай не забравяйте велосипедната каска! Главата ви е по-ценна от отслабването.

Превод

Мирослава КИРИЛОВА

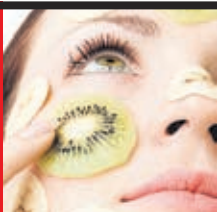
Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

NeOx

Отново се движиш!

Аптекарна серия
www.europharm.bg



Пролетна салата за красота

Природата ни сервира първите зеленчуци, които спокойно можем да сготвим не само за стомаха, но и за лицето



Бабините рецепти за красота с природни продукти действат безотказно

Тина БОГОМИЛОВА

Пролетта е времето да се хванем за зелено. И на масата, и на лицето, то ще свали напрежението, бръчките и килцата.

Природата ни помага да изчистим натрупаните отрови в организма си, като ни сервира първите зеленчуци. Те са нискокалорични, засищат, прочистват и разкрасяват. Според диетолози трябва да хапваме поне веднъж дневно нещо зеленчуко, за да имаме стройно тяло.

Пролетна енергия ще ни дарят грах и зелен боб, броколи, спанак, коприва, млади зеленчуци и кълнове, ароматни подправки като розмарин, босилек, копър и магданоз и други зеленици. Те са богати на желязо и на още много полезни минерали и витамини, които са ни липсвали през зимата. В тях има изобилие от антиоксиданти С, Е и провитамин А. Да си направим пролетна салата за красота, за да имаме хубава кожа и грива.

Копривата е позната още от древността като еликсир за младост. Парещата билка отдавна присъства на нашата пролетна тра-

пеза, а сокът ѝ в съчетание с моркови, ябълки, портокали или лимони ще ви освежи и ще ви помогне да преборите пролетната умора.

Козметичната индустрия използва копривата в шампоаните. Някои дори твърдят, че не само ще ви отърве от косопата, но и за година ще върне цвета на побелелите ви коси. Със сигурност обаче копривата заздравява косъма. Наредете наситно 50 грама листа от коприва, залейте ги с 400 милилитра вряща вода и варете 20 минути. След като се охлади, изплакнете косата си, за да стане мека и жизнена.

Гривата става лъскава, ако се изплакне с настойка равни части от ревен, коприва, лайка и дъбова кора. От сместа се взема една супена лъжица за един литър гореща вода, съдът се заглупва и се прецежда след половин час.

Ако косата орежда, се приготвя отвара от равни части жълт кантарион, коприва, хмел, невен. Нарязват се и се заливат с литър гореща вода. Прецежда се, прибавя се чаена лъжичка зехтин и се масажират кожата на главата.

При много изтощена коса си направете лосион от коприва и розмарин. Прибавете по лъ-

жичка в литър кипяща вода и оставете да ври 10 минути. Прецедете и изплакнете след миенето с шампоан.

Любимото ястие на Попай Моряка - спанакът, е богат на желязо, калций, фолиева киселина, витамин С, каротин. Заради ниската си калоричност спанакът е много подходящ за диети, за растеж на костите и за сияйна кожа. Хубаво е да се изцеди и да се смеси със сок от моркови.

Когато варим спанак, просто трябва да отсипем чашка, да прибавим лъжица зехтин и да нанесем върху лицето. Стоим половин час и сме подмладени и освежени.

Друга рецепта за красота е да прибавим към спанака прясно мляко и яйчен жълтък. Кожата ни ще стане по-еластична, като към зеленото растение добавим кисело мляко и стоим, докато напълно засъхне.

Против бръчки можете да си приготвите лосион от спаначени листа, сок от половин лимон, чаена лъжичка мед и малко прясно мляко. Лицето се маже вечер и чак на сутринта се измива със студена вода.

Витаминозно тоалетно мляко се прави от

Каквито и пролетни зеленчуци да сложите на лицето, вместо в чинията, няма да сбъркате

3 супени лъжици настъргани моркови, толкова и спанак, 7 супени лъжици гореща вода и двойно повече прясно мляко. Поставете спанака и морковите в съд и ги залейте с вода за осем часа, за да омекнат. Прибавете млякото, разбийте ги до каша, която трябва да престоява два часа. Изцедете, поставете в бутилка и я дръжте в хладилника.

Спанакът е мощен природен антиоксидант, който помага за изглаждане на фините бръчки около очите и предотвратява появата на нови. Изцедете сока от няколко спаначени листа и добавете 10 мл маслен разтвор на витамин А и чаена лъжичка от крем за кожата около очите. Сложете под очите и задръжте за 30 минути, след което отстранете с тампон, потопен в студено варено мляко.

Лапавът съживява кожата. Той е богат на активни съставки, помага на организма да се прочисти и има силно антисептично действие.

Заради високото си съдържание на витамини лапавът е особено търсен преди настъпването на топлото време като сигурен лек срещу пролетна умора и изтощение.

За подхранване, укрепване и възстановяване на мазна кожа два пъти седмично си правете маска от лапав. Наредете наситно пет листа, стрийте ги с дървена лъжица и ги смесете с две лъжички нискомаслена извара. Нанесете маската за 20 минути и след като я свалите, направете масаж на лицето с кисело мляко.

Грахът предотвратява стареенето, тъй като съдържа голямо количество антиоксиданти. Той трябва да присъства колкото е възможно по-често в менюто на хора, имащи сърдечни проблеми. В тези полезни зелени топчета има и много витамини от група В, които помагат на нервната система и здравословния сън. Още римските красавици са мажели лица с каша от брашно от зелен грах и млечна суроватка. Кожата става гладка и матова. Към римската рецепта може да се прибавят гроздов и морковен сок и получената смес да престоя около половин час.

Копърът не е само погрешка за таратора и салатата. Ако кожата ви е суха и се лющи, нарежете на ситно супена лъжица копър, добавете зехтин и обесено брашно, за да получите кашичка. Нанесете дебел слой на лицето и измийте след 20 минути.

Магданозът действа изсушаващо и тонизиращо. Една връзка магданоз се счуква в хаванче и се прецежда през марля. Към получения сок се прибавя супена лъжица каолин и получената каша престоява на лицето 15 минути.

Друга разкрасяваща маска е, като към ситно нарязания магданоз прибавите зехтин. Сутрин нанесете сместа върху овлажненото си лице и стойте 20 минутки.

Каквито и пролетни зеленчуци да сложите на лицето, вместо в чинията, няма да сбъркате - зеле, моркови, краставици...

Думите

Къщата на съновиденията



Румел ЛЕОНИДОВ

В памет на поета Константин Павлов (2.04.1933 - 28.09.2008)

Истинският поет винаги идва оттам, откъдето не го очакват. Той идва от дълбините на историята и най-неочаквано ни съобщава какво мисли за света, в който живее, за живота на мъртвите и за смъртта на живите около него. Поетът е пратеник на бъдещето. Поетът е вестител, предопределен от съдбата да съобщи, да предупреди, да предскаже, да възненавиди, да се оплъчи, да бъде разпънат. К.П. е онзи вестител, който донеся лошата вест. А винаги е било по-добре да се съобщават добрите новини. Добрата вест може и да се измисли, да ѝ се сложат изящната перука на надеждата и лекаша шапка на успокоението. Във всички времена носачите на хубави вести са били повече от тези, които сами си избират участта да съобщят лошата. Защото за едните се издигат пиедестали, а за другите - ешафоди. Най-добре са онези поети, които не рискуват - те никога нищо не искат от несъвършенството на света... Те никога не говорят истината и са застраховани срещу всяка истина, която може да се окаже лъжа. Поетът К.П. отказа да участва в невероятните гаври с поезията, които я превърнаха в домашна прислужница, в послушна съпруга. Поетът К.П. научи тайната на движението. Разгада енигмите на покоя. Той проникна в Къщата на съновиденията и ни съобщи има ли такава къща. И ни посочи най-прекия път до нея. Защото безкрайното лутане е истинска болест, а не лудост. А истинската лудост ни трябва и ще ни трябва не само за днес.

От часове над коритото до натискане на копчето

Как да се ориентираме в многообразието от съвременни автоматични перални

Мирослава КИРИЛОВА

Прането от векове си е чисто женска работа. То е и една от първите професии на нежния пол. Тези услуги винаги са се ползвали с голямо търсене, а трудът действително е бил много тежък - от ранна пролет до късна есен жените търкали грехи в студени течащи води на открито, в дървени корита, клечейки. Това обаче имало и своите положителни страни.

На срещите край водата се обменяли последните новини и клюки.

Някога жените си устройвали голямо пране, например един път месечно. По принцип на тази процедура се подлагали само долното бельо, спалното и детските дрешки. Всичко останало - от мъжките връхни грехи до женските копринени рокли, не се перяло, а се оставяло на пара и след това се изчиствало с четка. Механичните уреди все още се намирали само във въображението на велики умове.

Първият патент за изобретението, наречено "устройство за пране на грехи", бил получен в САЩ през 1856 г., а за него автор се смята американецът Мур. През годините стъпка по стъпка машините, улесняващи дамите при прането, са се усъвършенствали и развивали, ставайки по-удобни и по-безопасни. Така през 1900 г. немската фирма MIELE&CIE създава първата пералня по технологията на битото масло. През упоменатата година започва серийното производство на пералните от дърво, което предизвиква невероятно търсене и жъне огромен успех.

Дотук с историята на пералните машини. А какво ни чака в бъдеще? Какъв тип нова техника ще влезе в дома ни през следващите години? Човечеството отдавна бере плодотворите на умните и послушни роботи, които са специализирани в своята дейност. И пералните правят само едно нещо, но го правят добре...

Прието е мнението, че нашият живот се промени изцяло благодарение на автомобила, компютъра и интернет. Но в интерес на истината, битието ни се измени и с автоматичните перални.



Преди създаването на пералните машини жените са перели едга един път месечно

Бихме могли да минем без хладилник, микровълнова и дори без прахосмукачка, но без пералня не можем. Трудно е да си представим колко дълги часове в банята щяхме да изгубим, ако перяхме на ръка.

И така, пералнята сама по себе си има просто устройство. Тя представлява барабан, въртящ се в две посоки по време на пране и в една по време на центрофугиране. Уред, определящ нивото на водата, а два електромотора служат за въртене на барабана, и помпа. Има нагревател за водата и термостат, който го изключва. Програматорът съчетава поетапната работа на всеки един от тези компоненти. Добрият резултат от прането зависи и от правилното дозиране на перилните препарати. С предозироване не се постига ефективност, а отлагане на налепи по вътрешната страна на пералнята, както и замърсяване на околната среда. Периодично е необходимо използването на препарати против варовика във водата.

Пералните се различават по това дали са с фронтално или хоризонтално зареждане.

Кога обаче прането е

Бихме могли да минем без хладилник, микровълнова и дори без прахосмукачка, но без пералня не можем

по-качествено и кои машини са по-добри? Като недостатък на пералните с хоризонтално зареждане може да се посочи липсата на визуален контрол, защото няма люк. Освен това върху горната повърхност на машината не можем да оставяме никакви вещи, защото те ще пречат на зареждането и изваждането на грехите. Като цяло мит за тези перални е и че са по-стабилни, не вибрират, перат по-добре и се развалят по-рядко. Вибрациите зависят винаги от количеството грехи и стабилността на пералнята върху самия под.

За да изберем най-добрата пералня за нас, можем да се доверим и на други параметри: скорост на въртене на барабана, управление и функции на машината, както и размер. Оказва се, че от ценова гледна точка съществува обратна зависимост: пералните с по-нестандартни размери струват повече. Но това е обяснимо, защото търсенето на по-малки машини е продуктувано

от липсата на място в жилище. Те са и по-икономични, защото количеството пране, което побираят, е по-малко. Т.е., ако искаме да изперем само любимата си блуза или просто малко количество грехи, разходът на енергия и вода ще е значително по-нисък от този на големите перални машини.

Функционалността на пералнята обаче си остава най-големият индикатор при покупката: наличието на определен брой програми, цифров дисплей, показващ в кой

режим се перат грехите, още колко време остава и т.н., сушилня, параметри на безшумна работа, електропотребление, гизайн.

Скоростта и оборотите на въртящия се барабан се определят от избрания автоматичен режим на пране. При по-високи обороти времето за центрофугиране е по-малко. Скъпите перални се различават от по-евтините и по броя на автоматични режими и програми за изпиране. Сложната програмираща

система на управление на пералнята я превръща в многофункционално устройство и даже в пълноценен домашен робот.

Смята се, че в бъдеще ще се появят такива алгоритми на управление като на персоналните компютри. Само ще казваме: "Искаме да изперем това и това" - и машината сама ще избере правилния начин. Въобще един "умен дом" ще донесе улеснение, комфорт и прецизност в работата на своя управляващ център, а това сме самите ние.

113 ГОДИНИ
НЕМСКО КАЧЕСТВО
И ТРАДИЦИЯ

Queisser
PHARMA

Удължено освобождаване на активните
съставки в продължение на 8-10 часа
Една ДЕПО таблетка дневно

Допелхерц® актив
Витамини А-Я
Хранителна добавка с витамини, минерали, микроелементи и лутеин

30 таблетки

Допелхерц® актив
Витамини за диабетици
Добавка към диетичното хранене при захарен диабет

30 таблетки

ПЪЛНОЦЕННА ДЕПО ФОРМУЛА С ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ, МИКРОЕЛЕМЕНТИ И ЛУТЕИН

ГРИЖА ЗА БОЛНИТЕ ОТ ДИАБЕТ
СПЕЦИАЛНА КОМБИНАЦИЯ ОТ ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ И МИКРОЕЛЕМЕНТИ, СЪОБРАЗЕНА СЪС СПЕЦИФИЧНИТЕ НУЖДИ НА БОЛНИТЕ ОТ ДИАБЕТ

Компютрите утре

Как компютърните технологии ще променят домакинството, бизнеса и медицината

Историята на компютрите и компютърните технологии е доста дълга, завладяваща и увлекателна. Тя продължава вече повече от половин век и е започнала от онези първи примитивни компютърни машини, които са били толкова огромни, че едва са се побирали в една цяла стая. Докато компютърният свят продължава да се развива и променя с бързи темпове, много хора - автори на фантастични романи, футуристи, изследователи и обикновени потребители, се чудят какво им е приготвило технологичното бъдеще на 22 век.

Предположенията варират от компютри - домакински помощници, които ще координират и вършат къщата работа, до компактни апарати, които ще са толкова малки, че преспокойно ще се побират в джоба ни. Всъщност последното донякъде вече е факт - пускането на пазара на т.нар. PDA устройства, по-известни като джобен компютър или палмтоп. PDA (Personal Digital Assistant - в буквален превод - личен цифров помощник) представлява преносим компютър без



Компютрите ще стават все по-компактни и все по-мощни

клавиатура, който има редица удобни приложения във всекидневния живот.

Според мнозина изследователи бъдещето ще принадлежи на свръхбързи квантови компютри. Те ще бъдат толкова мощни, че ще могат за секунди да разрешават задачи, над които

най-бързите съществуващи компютри днес се трудят с години. Сериозна крачка към постигането на тази цел направиха учени от университета Йейл.

По време на експеримент те успяват да прехвърлят информация между два "изкуствени атома" чрез електронни

вибрации на алуминиев микрокабел с добавени свръхпроводими участъци с нулево електрическо съпротивление и с квантови многозадачни информационни битове (кубити). Очаква се, когато квантовите компютри бъдат усъвършенствани, да бъдат прилагани както при сложни изследователски проекти и прогнози за развитието на стоковите пазари, така и в домакинството.

Нанотехнологиите са друга важна сфера, която се очаква да повлияе се-

риозно върху бъдещето на компютрите, а оттам и на хората. Те ще ни дават възможност да променят околния свят на молекулярно или дори атомно ниво, което ще промени изцяло сегашния ни начин на живот. Може би едно от най-полезните приложения ще бъде създаването на медицински миниатюрни нанороботи, които могат да се движат в кръвоносната система на пациентите и да оставят терапия до различните видове тумори.

Преди известно време НАСА също направи сериозна заявка за светлото бъдеще, което очаква компютрите. Учените, работещи в секретната база, създадоха ново компютърно устройство, което функционира по начин, много подобен на този, по който функционира човешкият мозък. Очаква се тази технология да бъде приложена в бързомислещи машини, които да вземат решения, базирани на наличната информация или на това, което виждат в момента.

ВСЯКА СРЯДА

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Адрес:

Всяка сряда

Абонамент за 1 месец отдо

Изпратете талона на адрес:

София, ж.к. "Малинова долина", бл. 8, вх. А, ет. 4

Малки обяви

HANDO - NOPAL хранителна добавка 100% NOPAL при диабет тип 2

- намалява кръвната захар
- намалява нивото на холестерина и триглицеридите
- намалява кръвното налягане
- няма странични ефекти

Вносител
„NOVA VITAL“ ООД
бул. „Янко Сакъзов“ №76 ет. I
0889 109 049
e-mail: novavital@abv.bg

Метални блиндирани врати. Козирки и навеси от поликарбонат. Николай Лазаров, София, ж.к. "Суха река" 100, 0878787439

Ултразвукова пералня, 100x70x15 мм; 240 грама; 4 kW, до 2 kg пране, 0887 25 56 92

Парочистачка "Стийм Моу Ултра", топ шок цена 178 лв., 02/855 2635; 0887 25 56 92

Уред за стареене на алкохолни напитки, Япония; 10 л за 3 ч стареят с 10 г., 02/855 2635; 0887 25 56 92

Антирадар, Япония, и GPS, 198 лв., алкохолен дрегер, 48 лв., София, пазар Борово, павилион 12, 02/855 2635; 0887 25 56 92

Приложение на светлинната терапия за лечение на болки, рани, в ревматологията, неврологията и др., Варна, 0887 57 95 55

Продавам немски магнитни постелки, лечение на ставни заболявания, кръвно налягане, София, тел. 833 33 82

Подарете си здраве с китайска медицина в съчетание с апарат за светлинна и цветотерапия, Варна, 052/609 629; 0887 57 95 55

Лечение със светлина по домовете - изгаряния, рани, артрити, дископатии, неврози, депресии, дерматити, Варна, 0887 595777

Гледане и преподаване, ескорт - търси да започне веднага, 02/962 58 12; 0887 60 80 80

Кабинет по светлинна физиотерапия извършва успешно лечение на бронхиална астма и на простатна жлеза, София, 0887 32 56 50

Исторически календар

8 април 1885 г. - Приключват триднешните тържества по случай 1000-годишнината от благочестивата смърт на св. Методий.

9 април 1878 г. - Английското правителство се изказва в мемоар против създаването на силна българска държава на Балканите под покровителството и контрола на Русия. Англия се стреми да държи по-далеч южната граница на новата държава от Беломорското крайбрежие и Проливите, които в един момент могат да бъдат поставени под контрол на Русия. Австро-Унгария пък се опасява, че новата държава, разширена на Запад, ще прекъсне пътя, водещ за Солун, към който тя се стреми. Русия не е заинтересувана да отстоява създадената от граф Игнатиев Санстефанска България поради страх от военен конфликт с двете Велики сили. Тези стремежи на Великите сили налагат свикването на Берлинския конгрес. Той разкъсва българското национално землище в ущърб на националните ни интереси.

9 април 1909 г. - Англия, Франция и Италия признават независимостта на Княжество България, което вече се нарича Царство България.

10 април 1865 г. - Великият везир на Османската империя Али паша поема ангажимент пред българската народно-църковна делегация, водена от г-р Стоян Чомаков, върчила му прошение с молба да съдейства за решението на българско-гръцкия спор относно независимостта на Българската православна

църква. Изминали били цели 5 години, откакто Българската църква начело с митрополит Иларион Макариополски, съществувалки, не признава Цариградската патриаршия. В резултат на тази борба през февруари 1870 г. турското правителство признава съществуването на българска нация и разрешава създаването на Българска екзархия.

10 април 1866 г. - Основава се българското читалище в Цариград.

12 април 1872 г. - В Дряново е роден Никола Мушанов, 23-тият български министър-председател, починал на 11 май 1951 г.

12 април 1877 г. - Император Александър II обявява Руско-турската война.

13 април 814 г. - Внезапно умира кан Крум.

14 април 1205 г. - Цар Калоян разгромява при Одрин кръстоносците на император Балдуин, като го пленява.

14 април 1861 г. - След упорития отказ на Цариградската патриаршия да признае независимостта на Българската църква, както и отрицателната позиция на Русия по този въпрос, се създава Българската униатска църква, т.е. Източноправославната църква, признаваща върховенството на папата. Този акт шокира ръководителите на руската външна политика, която най-после отстъпва и признава решението на турското правителство от 1870 г.

14 април 1876 г. - В местността Оборище е взето решение за вдигане на Априлското въстание.

СТЪБЪЛЦЕ С ЛЕКАРСТВО ЗА ИНЖЕКЦИИ	ЦОЛОВ МОДУЛ	ВЪЗПАЛЕНИЕ НА КОРЕМНИЦА	ПРИБОРИ ЗА ХРАНЕНЕ	ЕДИНИЦА В СИСТЕМАТИ- КАТА НА ОРГАНИЗМИТЕ	ДИВА МЕНТА	ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „СЕДМОРКАТА НА БЛЕЙК„	ЗОДИА	ГЕРОИНА НА Й. ЙОВКОВ „ОБЛОГ“	БОДЛИВО ДРЪВЧЕ С ДРЕБНИ ЧЕРВЕНИ ПЛОДОВЕ	ПЪРВИЯТ ГРАЖДАНСКИ ГУБЕРНАТОР НА СОФИЯ СЛЕД ОСВО- БОЖДЕНИЕТО	МОДНО ФРЕНСКО СПИСАНИЕ
ЛЕКАРСТВО АНТИБИОТИК			ШАХМАТНА ФИГУРА		КОНСКИ ХОД	ФУНКЦИОНАЛ- НА ЧАСТ НА БЕЛИЯ ДРОБ		ГЕРОЙ НА Й. ЙОВКОВ „ВРАЖДА“	ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ		МАРКА НАШ БОРОВ ШАМПОАН
▶		▼	▼		▼			▼	▶	▼	▼
МЪКА, СКРЪБ	▶			ЛЕКАРСТВО ПРИ ПРОСТУДА		▼			▼		
АМЕРИКАНСКА КИНОАКТРИСА „СТРИПТИЗ“	▶			МЪЖКА КОЗМЕТИЧНА СЕРИЯ	НОВА ВЕСТ					ИСТОРИЯ	
▶		ПРОДЪЛГОВА- ТО ВЪЗ- ВИШЕНИЕ	▶	▼	ДЪЛБОЧИНА В РЕКА				ПТИЦА ТРЪБАЧ		▼
▶		ИНСТИНКТ			▲				ДРУГО ИМЕ НА БУРГУНДИЯ		
НАЙ-ДЪЛГАТА РЕКА В СВЕТА	◀		ИЗКУСТВЕН ВОСЪК					МАРКА БЕБЕШКИ МЛЕКА ОТ „НЕСТЛЕ“	▼	АМЕРИКАНСКИ АСТРОНАВТ	▶
ЖИЗНЕНО НЕОБХОДИМИ ВЕЩЕСТВА			ФРЕНСКА ПИСТА ЗА „ФОРМУЛА“-1	▼				НАША РОК- ПЕВИЦА		ЕЛЕМЕНТИ ЗА МЕТАЛНИ СВРЪЗКИ	▶
▶					ЛИДЕР, ВОДАЧ	▶		РУСКА ПИСАТЕЛКА „НЕВОЛИНИЯТ УБИЕЦ„		▼	
					ЛУКОВИЧНИ ГРАДИНСКИ РАСТЕНИЯ	▼		МАРКА РУСКИ АВТОМОБИЛИ			
								ХИМИЧЕСКО СЪЕДИНЕНИЕ	▶		
ВЪСЯКА ЕДНА ОТ ГРУПА РАВНОЗНАЧНИ ДУМИ	▶	ГЕРОЙ НА Й. ЙОВКОВ „ВСЕКИ С ИМЕТО СИ„ ПРИБОР ЗА КЛИЗМИ	◀	НАШ БОЛЯРИН ОТ 11 ВЕК, ВОЕНОНАЧАЛ- НИК	▶		ЗИМЕН СПОРТ				СТИХОТВО- РЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА
▶	▼			ГРАД В ЯПОНИЯ	▼						
					ДОМАШНА ПОВРКА ЗА ТРАПЕЗА	▶			ЛАТВИЙСКИ ШАХМАТИСТ 1936-1992	◀	РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ
					ФИЛТРОВА УТАЙКА				АЗИАТСКО КУХОРОГО ЖИВОТНО		РУСКИ БОТАНИК, ГЕНЕТИК 1887-1943
ХРЕМА	▶				СПОРТНА ЛОДКА	▼		МАРКА НЕМ- СКИ ЕЛЕКТРО- УРЕДИ	▼	ВРЕДНО НАСЕКОМО	▶
ЛЕГЕНДА, ПРЕДАНИЕ	▶				„МИС ЕВРОПА“ 2004			ПРОЗВИЩЕ НА АРТИСТА Г. ГЕОРГИЕВ		ПЛАНИНА В НИГЕРИЯ	▶
▶								БИВША НАША ШАМПИАНКА, ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА	▼		ИНДИАНСКО БОЖЕСТВО НА ЗОРАТА
			ДОМАКИНСКИ СКЛАД	▶				ВИД ХЛЯБ			
			ФРЕНСКИ ПОППЕВЕЦ, КОМПОЗИТОР 1938-1980	▶				МИТИЧЕН ЕЛИНСКИ ЦАР, СИН НА ЗЕВС	▶		
		АМЕРИКАНСКА КИНОАКТРИСА „НОТИТЕ НА ЖИВОТА„ Г-НЯ ОТ ШОП- СКИЯ ЕПОС	▶					РОМАН ОТ ЕМИЛ ЗОЛА		ЗОДИЯ	
НАХАЛЕН ФОТОГРАФ	▶	▼			ГРАД В АВСТРИЯ	▶			МАРКА РУСКИ ЛЕКИ КОЛИ	▶	ГРАНИЧНА ТАКСА
▶					ЖИЛИЩЕ	▼		ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН „ГЕРАЦИТЕ“	▶		
								ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ „АРИАНА“	▶	ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „СЕВЕРА И ЮГ„, ТВОРБА ОТ Х. МЕЛВИЛ	◀
ЧАСТ ОТ ИГРА НА ТЕНИС	◀			НАША РЕКА	▶			ВИД СТИЛЕН ПОВХАТ ИЛИ ОБРАЗ		▼	
МЕТАЛЕН ПАРИЧЕН ЗНАК	▶			МАРКА НАШИ ТЕЛЕФОНИ	▶			ПЕСЕН НА ЛИЛИ ИВАНОВА			
▶				▼				▲			
				НАШ ПИСАТЕЛ 1891-1981 „ТИХИ ПРИ- СТАНИЩА„	▶				ЗЛИ ДУХОВЕ, ДЯВОЛИ	▶	
РАЗКЪСАНА ЖИВА ТЪКАН	▶			МУЛТФИЛМ НА СЛАВ БАКАЛОВ	▶						
					ПЕСЕН НА „СИГНАЛ“	▶					

РЕЧНИК : АГАМА, АНАКОЛУТ, АРЕЛАТ, ДУКАКИС, ЛАКИ, ОДОКЕД, ПИЧ, ТРАВИС, ЦЕРЕЗИН

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 13 (113)

ВОДОРАВНО: Витилиго. Акупунктура. Пен (Шон). Кевин. Кукот. Кор. Капер. Лимон. Талин. "Га". Зелин. Донеф (Доньо). Навик. Чай. Цанев (Стефан). Вазон. Сали. "Обичам". Непер (Джон). Кабат (Джон). Байонет. Ленор. Сюнет. Рог. Везир. "Рагом". ЛОТ. Батин. Вилер (Якоб). Камун. Се. Бълко (Сандра). Бизон. Сирак. Тил. Колет. Мохер. Ниџа. Гъдел. "Манон". Фитин. Лопитал (Гийом). Панер. "Винету". Лак. Куляя. Табун. Нос.

ОТВЕЩО: Липаза. Арабитол.тепейойотъм. Па. Шинел. Бодил. Гук. Рицин. Нокът.
 "Шук". Начев (Георги). КОДАК. Гел. Натев (Аманас). Лелу. "Новидем". Зибел. Имов
 (Георги). Лилим. Пи. Канон. Нерез. Мая. Невен. Роман. Чук. Ванор. Нонет. Пим (Браг).
 Герак. Хора. РУКАНОР. Дасен (Жо). Нолан (Катлийос). Сотир. Ву (Джон). Актив. Кюмур.
 "Фиг". НИСАН. Нанци. Бук. Кабел. Кимен. Рог. Лотос. ВИТО. Паразит. Тетанус.

Сыгокы самурай

[illegible]

**Живот
и Здраве**

Издава

Хелт медия груп



Управител

Бойко Станкушев

Програмен директор

Петър Галев

Главен редактор

Валери Ценков

Графична концепция

Людмил Веселинов

Отговорен редактор

Светлана Любенова

Наблюдател Румен Лео

Медицински редактор
д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Георгиева

Адрес: София, ж.к. „Малинова
долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80;
e-mail: info@health.bg

Реклама

ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП

София, тел.: 0887/939 889,
0885/969 077, 02/9 62 58 12
факс: 02/9 61 60 41
e-mail: m.vazharova@health.bg

Печат: Печатница „Дружба“
Вестникът се
разпространява безплатно.

Punto Evo - Fiat с нова фризура



Вуктор СИМЕОНОВ

Какво ще кажете за кола, оцветена в "роке-н-рол синьо", "акустично зелено", "прогресив черно" или "техно-хаус сиво"? Е, автомобилът може да е безпомощен пред развихрената фантазия на маркетинг специалистите, но за частие новият Fiat Punto Evo излиза на пазара, без цветовете на колата да са изписани някъде върху бронята. Затова пък цветът "релаксиращо бяло" е наистина забележи-

телен светъл металик, който веднага се набижда в очи.

Когато дизайнерите решили да префасонират малко модела Grande Punto, те се опасявали, че клиентите нямат да забележат "косметичните" промени. Затова в крайна сметка препоръчали на маркетинг специалистите да измислят не само странни имена за цветовете, но и ново име. Така се родил Punto Evo.

Това име символизира, освен всичко останало, и едно ново технологично ниво, раздвижен дизайн, удоволствие от шофирането и приятелско отношение към околната среда.

Новият Фиат се предлага с широк избор от разновидности на двигатели, всички отговарящи на най-високия за момента Euro 5 стандарт за отделяни вредни емисии. Петте версии на модела предлагат и пет разновидности на оборудването - Активен (Active), Динамичен (Dynamic), GP, Елегантен (Eleganza) и Спортен (Sporting).

Стандартното оборудване на модела Active включва ABS (Antilock Brake) система, въздушни възглавници за шофьора, пътниците и за коленете на водача, радио, CD и MP3 плейър, мултифункционален волан, електрически огледала и бордови компютър с Blue&Me навигационна система.

По отношение на сигурността Punto Evo въвежда нов стандарт благодарение на 7-те въздушни възглавници, като 7-мата допълнителна възглавница е за коленете на водача. Punto Evo е един от малкото модели автомобили в този клас, оборудвани с подобна въздушна възглавница за коленете на водача, включена в стандартното оборудване на всички версии.

Други иновационни решения, отнасящи се до сигурността, са системата Hill-Holder - подпомагаща потеглянето по наклонени пътища, адаптиращи се според условията фарове за мъгла, които преместват светлината заедно с фаровете по посока на завъртането на волана, както и многократно тестваните системи на Фиат - ABS (Antilock Braking System) - предотвратява блокиране на колелата при спиране, EBD (Electronic Brake force Distribution) - система, изпращаща сила на спирачките на задните колела в зависимост от натовареността на авто-

мобила в задната му част (багажник, задни седалки и количеството гориво), и ESP (Electronic Stability Program) - система против буксуване на автомобила.

Епитетът "Evo" определя нивото на дизайн на автомобила, способен да удовлетвори дори и най-претенциозните потребители, търсещи добра технология, удоволствие при шофирането и небезразлични към темата за опазване на околната среда.

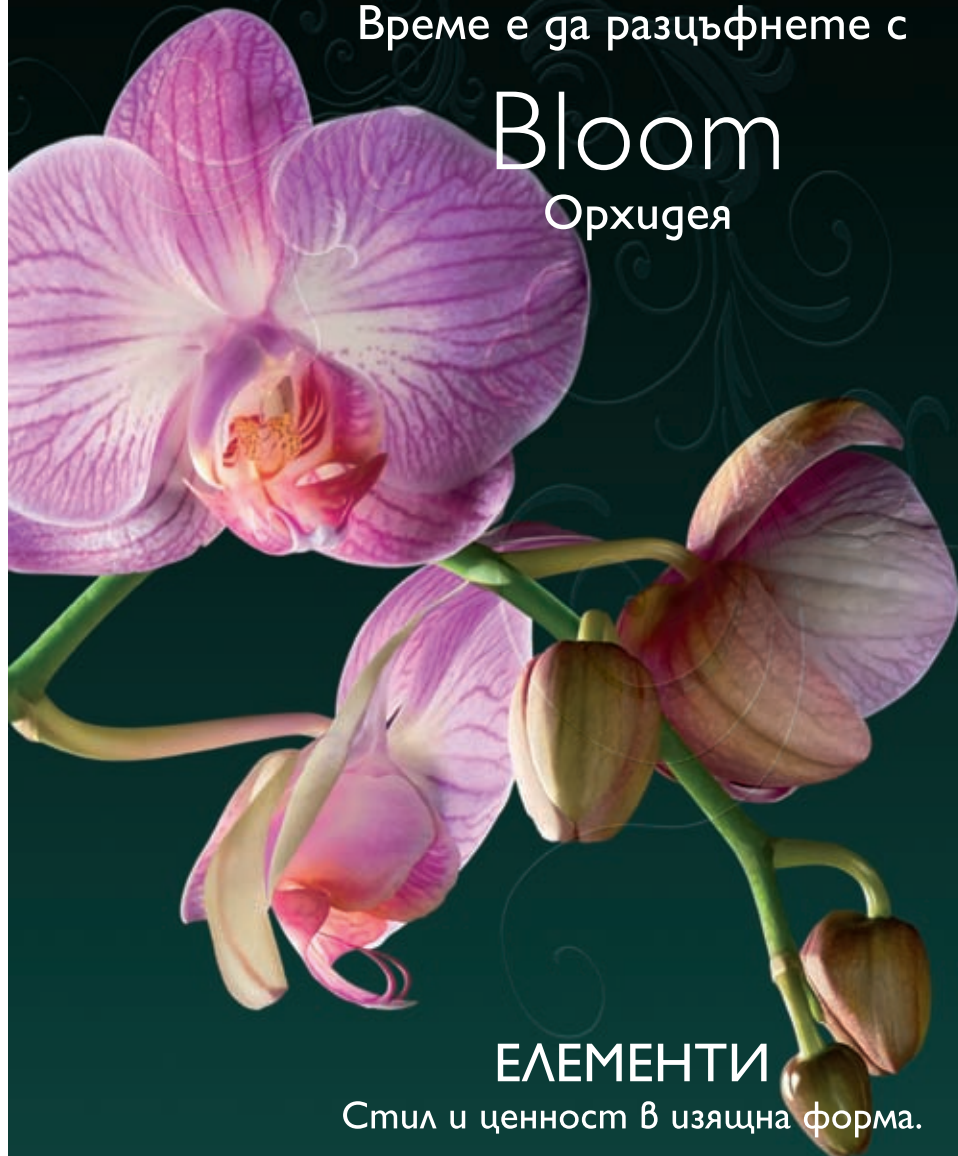
Punto Evo демонстрира своята технологична мощ най-вече чрез широк спектъра от двигатели, отговарящи на Euro 5 стандарта, и включващ 1.3 второ поколение дизелов двигател Multijet и 1.4 бензинов двигател с революционната MultiAir технология. Освен с иновативните и стандартните двигатели Fiat Punto Evo ще се предлага още и с такива, задвижвани с метан и бензин, с което фирмата недвусмислено се намесва в конкурентната борба за пазарен дял при екоавтомобилите. С идеята за намаляване на консумацията на гориво и съответно помалкото отделяне на вредни емисии, новият Punto Evo е оборудван със системата Start&Stop, която изключва и отново стартира двигателя при постоянното спиране и тръгване в задръстване или при спиране на светофар. Тази система е въведена като стандарт за всички дизелови и бензинови двигатели, отговарящи на Euro 5 стандарта.

Друга система, появяваща се за първи път с Punto Evo, е новата портативна навигационна система "Blue&Me TomTom", позволяваща ви да управлявате телефонния си апарат, навигационната и информационната система на автомобила посредством цветния сензорен екран. Системата дава и информация в реално време за стила ви на шофиране и как бихте могли да го оптимизирате с оглед на по-малкото вредно въздействие върху околната среда.

Новият Punto Evo е с госта по-атрактивен дизайн. Интериорът е напълно обновен, като е госта по-елегантен и луксозен. Използвани са качествени материали и е обърнато внимание на детайлите. Като резултат купето е със светла и приятна кабина, с напълно нов преден панел, седалки и отделения за документи.

Време е да разцъфнете с

Bloom
Орхидея



ЕЛЕМЕНТИ

Стил и ценност в изящна форма.

Нова колекция от ПАМП, Швейцария

Колекцията "BLOOMS" в България се предлага само в офисите на Първа инвестиционна банка.

1/5 тройунция сребро с проба 999
1/5 тройунция злато с проба 999,9

Всяко кюлче-медальон е в комплект с луксозна кутийка, торбичка от органза и верижка за окачване от сурова коприна.

Fibank
Първа инвестиционна банка

Телефони за информация: 0800 11 011 и „Злато и нумизматика“ 8171 570 и 800 27 12

